

2025年 10月



献立表



アメリカ山徳育こども園

《今月の旬のフルーツ：梨・柿》

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼 食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補 食
1 22	水	煎餅 お茶	ごはん 五目炒め 卵スープ オレンジ	きなこドーナツ 牛乳	鶏肉 ごま 卵 かにかま 木綿豆腐 きなこ 牛乳	米 春雨 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 にら パプリカ 長ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
2 23	木	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のタルタルソース グラッセ みそ汁 パナナ	焼きそば 牛乳	カラスカレイ 卵 油揚げ 鶏ひき肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ 油 無塩バター 中華麺	パセリ ブロッコリー 人参 もやし にら バナナ キャベツ 玉ねぎ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
3 17	金	煎餅 お茶	コッペパン クリームシチュー ツナとほうれん草のサラダ (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	鮭ときのこの炊き込みごはん お茶	鶏肉 牛乳 ツナ ごま 鮭 チーズ(幼児)	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ(乳児) 舞茸	おむすび (ふりかけ) お茶
4 25	土	煎餅 お茶	ごはん ポークチャップ コンソメスープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも せんべい	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ バナナ	
6 27	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとしらすのしょうゆ和え 呉汁 パナナ	ウインナーのケーキサレ 牛乳	鶏肉 しらす 大豆 油揚げ みそ ウインナー チーズ 牛乳	米 マーマレード 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり 大根 長ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	火	煎餅 お茶	ごはん 厚揚げのカレー炒め 汁ピーフン (2才～)柿 (0・1才)バナナ	みかんゼリー せんべい 牛乳	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 ピーフン せんべい	玉ねぎ もやし いんげん コーン パプリカ 人参 白菜 にんにく しょうが みかん缶 柿(2才～) バナナ(0・1才)	おむすび (ふりかけ) お茶
8 20	水	煎餅 お茶	他人丼 きゅうりの梅和え みそ汁 オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	豚肉 卵 鶏ささ身 さつま揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 いちごジャム ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 練り梅 大根 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
9 30	木	煎餅 お茶	和風きのこスパゲッティー さつまいもの甘露煮 野菜スープ (2才～)梨 (0・1才)バナナ	ピラフ お茶	豚肉 ベーコン ウインナー	スパゲッティー 油 さつまいも 砂糖 米	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 にんにく 白菜 梨(2才～) バナナ(0・1才)	おむすび (ふりかけ) お茶
10 24	金	煎餅 お茶	ごはん 焼売 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	小倉サンド 牛乳	豚ひき肉 ハム みそ こしあん 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 マヨネーズ じゃがいも 春雨 食パン 無塩バター	玉ねぎ 揚げねぎ きゅうり 人参 えのき オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
11	土	煎餅 お茶	ごはん ツナじゃが みそ汁 パナナ	せんべい ビスケット 牛乳	ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ 人参 いんげん なめこ バナナ	
14 28	火	煎餅 お茶	ごはん 鮭のチーズ焼き ひじきの炒り煮 秋の豚汁 オレンジ	豆腐のまさご揚げ 牛乳	鮭 チーズ 大豆 さつま揚げ みそ 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 しらす 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも 片栗粉	えのき 人参 ひじき 大根 しめじ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
15 29	水	煎餅 お茶	ごはん 豚肉と根菜のきんぴら 澄まし汁 (2才～)柿 (0・1才)バナナ	(15) シュガートースト 牛乳 (29) 0・1才:ホットケーキ 2才～:マロンパフェ	豚肉 牛乳 木綿豆腐 (29)生クリーム	米 砂糖 油 (15)食パン (29)無塩バター (29)ホットケーキミックス	れんこん 人参 わかめ いんげん 長ねぎ 柿(2才～) バナナ(0・1才) (29)栗の甘露煮	おむすび (ふりかけ) お茶
16	木	煎餅 お茶	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根と小松菜のサラダ (2才～)梨 (0・1才)バナナ	のり塩ポテト 牛乳	鶏肉 練りごま さつま揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	大根 小松菜 人参 かぼちゃ キャベツ 青のり 梨(2才～) バナナ(0・1才)	おむすび (ふりかけ) お茶
31	金	煎餅 お茶	ハロウィンカレー 和風ツナサラダ オレンジ	かぼちゃマフィン 牛乳 	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 無塩バター ホットケーキミックス	のり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン オレンジ かぼちゃ	おむすび (ふりかけ) お茶

★献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承ください。

～今月のレシピ～ “かぼちゃマフィン”

<材料> 1人分

- ・かぼちゃ 15g ・砂糖 3g
- ・ホットケーキミックス 16g
- ・卵 8g ・無塩バター 8g



<作り方>

1. かぼちゃは皮を取り除き、小さめの角切りにして蒸す。
2. バターと砂糖を混ぜる。
3. 2に卵を3～4回に分けて加える。
4. ホットケーキミックスをさっくりと混ぜ合わせる。
5. 4に1のかぼちゃを加えてよく混ぜる。
6. マフィンカップに4を流し入れ、200℃のオーブンで15分焼く。(様子を見ながら調整して下さい)

☆ハロウィンにぴったりのおやつです!!

《ウインナー・ハム・ベーコン・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なると・つみれ・中華麺は卵不使用のものを使っています。》